

主食



おいしい給食レシピ

ビビンバ



ざいりょう 材料 (4人分)

ぎゅう 牛こまぎれ肉	120g	にんじん	5 cm	
さけ 酒	小さじ 1	こまつな	2株	
にんにく	ひとかけ	もやし	100g	
サラダ油	小さじ 2	白いりごま	小さじ 1	
トウバンジャン	少々	A	砂糖	小さじ 1
きりぼしだいこん	16g		しょうゆ	おおさじ 1 と 1/2
酒	小さじ 1		酢	小さじ 1
みりん	小さじ 1		ごま油	小さじ 1
砂糖	小さじ 2			
しょうゆ	おおさじ 1			

<作り方>

- ① 牛こまぎれ肉は酒で下味をつける。にんにくはみじん切り、切り干大根は水で戻してから切っておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、にんにく、トウバンジャンを炒め、にんにくの香りがでたら牛こまぎれ肉を炒める。肉に火が通ったら切り干大根を炒め、砂糖、酒、みりん、しょうゆで味をつける。
- ③ にんじんはせん切り、こまつなは長さ2cmカット、もやしはざく切りにし、それぞれゆでて冷ます。白いりごまは炒っておく。
- ④ 合わせたAで、③の材料を和える。
- ⑤ ごはんの上に、②と④のできあがった具を盛りつける。



POINT



切り干だいこんは、戻した後よく水気を切って使います。牛肉と炒めると味がしみ、歯ごたえもあって食べ応えが増します。

野菜はそれぞれに味をつけて盛り付けると彩りがよくなります。